

Warme quinoabowl met tonijn

geroosterde bietjes en avocadodressing

Verwarm je aan een heerlijke voedzame bowl met uitgesproken smaken die bijzonder goed bij elkaar passen. De lichtkrokante quinoa, met de zachte avocado dressing en de aardse geroosterde bietjes. Gemaakt in een handomdraai, ook heerlijk als lunch.

30 min | 814 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode biet	g	200	400	600	800
Rode ui	st	1	2	2	3
Ras el Hanout	tl	1	2	3	4
Quinoa	g	75	150	225	300
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Avocado	st	0.5	1	1	2
Citroen, sap	st	0.25	0.5	1	1
Rucola	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Balsamicoazijn	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Schil de bietjes en de ui, snijd alles in partjes en doe in een ovenschaal of braadslee. Meng met olijfolie, ras el hanout, peper en zout en zet 20 minuten in de oven (of langer als je de bietjes zachter wilt). Besprenkel daarna met balsamicoazijn.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de quinoa, zorg ervoor dat je 2 keer zoveel water aan de kook brengt dan de hoeveelheid quinoa zelf. Was de quinoa in een zeef onder de kraan en kook 12 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen.
3. Laat de tonijn uitlekken in een zeef. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd de helft in plakjes. Voor de dressing prak / pureer je de andere helft van de avocado helemaal fijn. Roer de citroensap en mayonaise erdoor en kruid met zout en peper.
4. Spoel de rucola in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Hussel de rucola en de quinoa door elkaar en top af met de geroosterde bietjes, ui, tonijn, avocado plakjes en avocado-dressing.

Tip: Je kunt ook de citroenschil raspen en door het gerecht scheppen.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief